



# MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

**Brasil**



Roteiros

Mensais para Grupos

MAIO 2026

**A DEPRESSÃO E OUTRAS ENFERMIDADES QUE AFETAM A VIDA DOS JOVENS**

## Roteiro 2 – MAIO 2026

---

### PREPARAR O ENCONTRO

---

**Tema:** A depressão e outras enfermidades que afetam a vida dos jovens.

**Objetivo:** Compreender de que forma o estilo de vida atual tem adoecido a nossa juventude e a sociedade como um todo.

**Importante:** Baixar o vídeo que será utilizado como motivação com antecedência.

**Ambientação do local:** Crucifixo e vela.

**Material necessário:** Barbante grande, pequenos cartões de papel e caneta.

---

### MOTIVAÇÃO

---

**Oração inicial:** Oração do Oferecimento Diário ou Oração sugerida pelo App do Click to Pray para o dia.

**Sugestão de motivação:**

Passar o vídeo disponível no link para baixar.

Link pelo Canva: <https://canva.link/mejmaio>

Link pelo Google drive: [https://drive.google.com/file/d/1UBN2qLNAKn4H\\_I036LSgp-Df9EMgAG2\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1UBN2qLNAKn4H_I036LSgp-Df9EMgAG2_/view?usp=sharing)

(OBS: o vídeo pode ser projetado ou enviado para os membros do grupo via WhatsApp, para que assistam do próprio celular individualmente. Evitem veicular o vídeo nas redes sociais, ele foi produzido para uso exclusivo desse encontro.)

---

### DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

---

**Chaves de questionamento?**

O que vocês observaram nesse vídeo?

Como podemos interpretá-lo?

O que vocês sentiram ao observar isso?

Quais são os problemas de saúde mental que os jovens têm enfrentado atualmente?

Sabemos que são muitos os adoecimentos mentais entre nossa sociedade como um todo, mas principalmente entre os jovens. Agora somos convidados a pensar, o que tem causado tantos problemas?

Vocês acreditam que o mau uso das tecnologias (internet, redes sociais, jogos online, estímulos constantes, Instagram) tem colaborado com ansiedade, depressão e outras questões?

Vocês acham que as mudanças muito aceleradas do mundo têm gerado um ambiente inseguro e inconstante? (Avanços da tecnologia, inteligência artificial, crises políticas, climáticas, sociais e culturais.)

Vocês acham que os jovens se sentem inseguros em relação ao futuro e à sua identidade?

Vocês percebem se a fragilidade dos vínculos afetivos, familiares, de amizade, religiosos e afins tem colaborado com os problemas de saúde mental?

Após essa conversa, vamos ler atentamente uma carta:

*Título: O que eu queria te contar, mas não consigo*

*“Queridos amigos e família,*

*Escrevo isso porque falar se tornou uma tarefa impossível. Às vezes, me perguntam por que escondi isso por tanto tempo, e a resposta é o medo. Medo de ser chamado de "dramático", de me acharem "louco" ou de ver o olhar de pena de vocês. A depressão não é uma tristeza passageira, é um peso que me impede de levantar da cama, uma exaustão que não passa nem com dias inteiros de sono.*

*A dor é tão constante que, em momentos mais sombrios, a única saída parece ser sumir, acabar com o sofrimento. É uma sensação de estar preso em um túnel sem luz, incapaz de ver as saídas que todos dizem existir.*

*Por favor, não me digam apenas para "ficar bem" ou que "é só uma fase". O que preciso é de escuta, de presença, de alguém que segure minha mão, mesmo em silêncio. Eu sei que é difícil entender, mas a depressão me faz sentir sozinho no meu próprio inferno pessoal.*

*Apesar de tudo, ainda tenho lampejos de quem eu era. Sinto falta de rir, de sentir prazer nas pequenas coisas, de não me sentir um fardo.*

*Se você conhece alguém assim, não desista de nós. Não é frescura, é uma luta real. Eu preciso de ajuda, preciso de terapia e, acima de tudo, preciso de amor sem julgamentos.*

*Com amor, alguém que está tentando resistir”.*

Essa carta é forte e até chocante, mas traduz bem o que sente alguém com depressão. Foi uma carta criada com base nos relatos comuns a jovens que passaram por esse processo de adoecimento. Vale lembrar que depressão não é fraqueza e nem falta de Deus, mas é uma doença que geralmente é causada pelos problemas sociais e relacionais. Precisamos compreender e ser sensíveis a isso. No caso de você ou alguém estar passando por situação parecida, busque ajuda profissional qualificada. Nos municípios existem profissionais, como psicólogos, na rede básica de saúde que podem ajudar e você também pode ligar para o Centro de Valorização da Vida - CVV pelo número 188 ou procurar o site do CVV na internet, com atendimento gratuito 24h por dia. Fale também sobre o que sente para as pessoas que você percebe que podem lhe ajudar.

---

## ANÁLISE DA DEMANDA

---

### **DINÂMICA/ADORAÇÃO: Rede de suporte/apoio**

Material: Um cordão grande o suficiente para ir e voltar entre os participantes formando uma grande teia (provavelmente mais de 20 metros).

Preparar o local: Jovens em círculo, cada um com um papel e caneta na mão.

### **DINÂMICA**

Peça para que os jovens escrevam nesse papel alguma frase que ele gostaria de ouvir quando está passando por um momento de dificuldade, seja um momento ruim, de solidão ou de dor... Peça que ele guarde esse papel consigo, não precisa mostrar a ninguém.

Em seguida coloque todos em círculo, comece dizendo “Você não precisa passar por isso sozinho(a).”, segure uma ponta e jogue o novelo de linha em direção a alguém, essa pessoa deverá segurar o novelo fazendo uma corrente de você até ela, quando ela receber o novelo de linha/cordão deverá dizer alguma frase de apoio que poderia ser dita a alguém que está sofrendo ou enfrentando alguma dificuldade (como por exemplo a depressão ou ansiedade); ela pode falar o que escreveu, ou, caso não

queira se expor, pode dizer outra frase. Se a pessoa não quiser falar nada, o animador pode tentar deixá-la confortável sinalizando que aquele é um ambiente seguro, mas também deverá respeitar o seu silêncio se essa for sua opção. Em seguida essa pessoa continua segurando o cordão (e a primeira pessoa também não solta) e joga o novelo para outra pessoa diferente, que deverá cumprir o mesmo desafio de dizer a frase de apoio. Isso deve se repetir até que todos estejam segurando o cordão e formando uma grande teia.

Quando a grande teia estiver formada peça que todos observem e falem o que entenderam da dinâmica.

**Chaves de reflexão:**

Cada fio representa um apoio?

O que o outro precisa é de uma solução ou de apoio?

É possível dar apoio mesmo sem saber o que dizer?

Qualquer pessoa pode pedir ajuda?

Para finalizar peça que duas ou três pessoas soltem as pontas dos fios as quais estão segurando e faça a seguinte observação: mesmo que algumas pessoas não compreendam ou ajudem, ainda assim a rede se mantém interligada e dando suporte.

**Orientações para todo o roteiro:** Não obrigue ou pressione ninguém a falar. Evite perguntas muito pessoais ou invasivas. Esteja atento às reações dos jovens, caso alguém demonstre sofrimento intenso, ofereça suporte e encaminhe para um adulto responsável e/ou profissional qualificado.

**Sugestão:** caso tenha algum profissional de psicologia disponível, pode convidá-lo a participar do encontro e falar brevemente sobre depressão e ansiedade nesse momento ou no final do encontro, podendo ser uma breve psicoeducação ou roda de conversa sobre a temática.

---

## DISCERNIMENTO CRISTÃO

---

**Iluminação bíblica:**

Mas agora, assim diz o Senhor que te criou, ó Jacó, e que te formou, ó Israel: Não temas, porque eu te remi; chamei-te pelo teu nome, tu és meu.  
Isaías 43,1

**Chaves de reflexão:** Reflexão pessoal e em silêncio, sem pregação ou sem explicar a Palavra, pois ela por si fala. Pedir que os jovens repitam algumas vezes em voz alta essa passagem bíblica: “Não temas, te chamei pelo nome, tu és meu”.

**Chaves de questionamento:**

Como cristãos, como podemos agir para evitar os adoecimentos mentais?

O que podemos fazer para que as pessoas se sintam acolhidas, pertencentes e amadas?

O amor é capaz de salvar vidas? Como?

Podemos nos comprometer em ajudar as pessoas a não pensarem nunca em cometerem suicídio?

Diante dos desafios da vida, como podemos ajudar as pessoas a vencê-los?

Podemos pedir ajuda para vencer também os nossos desafios? Com quem podemos contar?

---

## ORAÇÃO FINAL

---

Todos em círculo de mãos ou braços dados, de olhos fechados, fazerem preces espontâneas (**pensem em preces para fazer**), de preferência pelas dores do mundo, pelas pessoas que sofrem com a depressão, para que possamos cada vez mais enxergar a beleza da vida, pelas famílias que perderam um ente querido para o suicídio e especialmente para que Deus tire do coração de quem quer que seja esse desejo de retirar a própria vida. Para que as pessoas encontrem nos amigos e familiares suporte no dia a dia. Para que as pessoas com depressão reencontrem o sentido da vida. Que Deus coloque na vida das pessoas anjos que lhes provem que a vida vale sempre a pena, e que é possível acreditar no amor entre os seres humanos e especialmente no amor de Deus.

**Oração final: Pai Nosso, Ave Maria.**

**No final pedir que as pessoas se abracem forte ao ouvir a música.**

**Música final:** Ninguém te ama como eu.

[https://www.youtube.com/watch?v=2n0h6DUKcTU&list=RD2n0h6DUKcTU&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=2n0h6DUKcTU&list=RD2n0h6DUKcTU&start_radio=1)